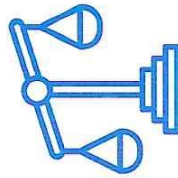
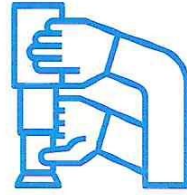


ВЕРЬ В СЕБЯ НЕ БОЙСЯ БЫТЬ СОБОЙ У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!



Никогда не сравнивай себя с другими — это позиция неудачника. Каждый день сравнивай себя с собой вчерашним. Ставь маленькие цели, задачи, которые тебе по силам выполнить — это даст тебе адекватный уровень самооценки, внутреннюю мотивацию и ощущение успеха.

Учись устанавливать причинно-следственную связь, это поможет тебе брать ответственность за свои поступки, принимать качественные решения и прогнозировать ситуации наперед — это самый важный навык в достижении успеха!



ЗАДУМЫВАЕШЬ ЛИ ТЫ О СВОЕМ
БУДУЩЕМ?

КАКИМ ТЫ ВИДИШЬ
СЕБЯ? ЧТО ТЫ ЛЮБИШЬ?
ЧЕМ ЗАНИМАЕШЬСЯ?

ЧТО ТЕБЯ
ОКРУЖАЕТ? ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ
ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕННЫМ?

ТВОЙ УСПЕХ ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ

ЕСТЬ ЛИ В ТВОЕМ СПИСКЕ
СЧАСТЬЕ, УСПЕШНОСТЬ В
ЛЮБИМОМ ДЕЛЕ, ВЕРА В
СЕБЯ?



А ведь уже сейчас у тебя есть
возможности для достижения
мечты и целей

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!

1 ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
Полезная пища насыщает твой организм необходимыми витаминами и микроэлементами, которые помогают ему правильно работать.

2 ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА
Ухоженный внешний вид — залог твоего успеха! (встречают по одежке, провожают по уму)

4 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
Занятия спортом держат фигуру в тонусе и помогают разгонять кислород по организму гораздо быстрее, что ведет к увеличению умственной активности.

3 ЗДОРОВЫЙ СОН
Должен составлять 7-8 часов в сутки. Это поможет чувствовать себя с утра отдохнувшим и энергичным.

5 ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ
К миру и самому себе помогает преодолевать трудности на своем жизненном пути и не становиться жертвой обстоятельств.
Ты — автор своей жизни.

БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ, ВЫБОРА ПРОФЕССИИ ТЕБЕ ДАСТ ОБРАЗОВАНИЕ

Сейчас так много курсов, занятий, онлайн проектов, где можно узнать много нового и полезного. Только подумай, сколько возможностей у тебя сейчас, пока ты молод.

Попробуй прислушаться к себе. Кем ты видишь себя в будущем? Что интересно тебе уже сейчас?

ЕСЛИ ТЕБЕ ИНТЕРЕСНО БОЛЬШЕ УЗНАТЬ О СЕБЕ, СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ ИЛИ С ИНТЕРЕСОМ И ПОЛЕЗНОЙ ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ, МОЖЕШЬ ПОЧИТАТЬ ЭТИ КНИГИ:

Томас Амстронг —
«Ты можешь больше, чем ты думаешь»

Чип Хиз и Дэн Хиз —
«Ловушки мышления»

Адам Куртц —
«1 страница в день»

М. Дж. Райан —
«Меняем привычки»

ЗАПОМНИ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ЦЕННОСТЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ СТАТЬ УСПЕШНЕЕ

ПРОВОДИТЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЕЗНОЙ

Слушай любимую музыку, общайся с родными и друзьями, играй в настольные игры, гуляй на свежем воздухе. И не забывай про книги! Книга — отличный проводник в мир чувств, эмоций и воображения.

НАУЧИТЬСЯ ПЛАНИРОВАТЬ

Составь расписание дня, и ты заметишь, насколько легче будет выполнять все свои дела. Ограничь по максимуму использование социальных сетей и свободного времени станет гораздо больше.

СЕМЬЯ

— твои самые близкие люди. Добрые и здоровые отношения в семье дают человеку ощущения безопасности, счастья и поддержки. Заботься о своей семье, поддерживайте теплые отношения с родными.

ПРОЩЕНИЕ

Как бы трудно это не казалось, но прощая ошибки другим людям, человек снимает «груз» с себя. Поверь, так жить гораздо легче.

ДОБРОЕ, БЕРЕЖНОЕ И УВАЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ

К людям, животным и природе очень важно: это делает тебя лучше. К тебе относятся так, как ты относишься к другим.

«Доброта — это солнце, которое согревает душу человека»
М. Пришвин